Centre de santé et de services sociaux
Jardins-Roussillon

Hôpital Anna-Laberge

J'ai le cœur sur la main

Association des bénévoles
Hôpital Anna-Laberge

Le Lien

JOURNAL DES BÉNÉVOLES

Volume 7 : numéro 1

MARS 2014

Sommaire du journal

Mot de la direction	2	Chronique Astrologie	8
Mot de la présidente	2	Divertissement	8
Nouvelles de l'Association	3	Rencontre avec …	9
Chronique Santé	4	Communications diverses	9
Chronique Nutrition	5	Réflexion sur le bénévolat	10
Recettes	6	Pensées	11
Chronique Trucs & astuces mode	7	Anniversaires	12
Chronique Livres	7	Nouvelle parution et date de tombée	12

Mot de la direction

Bonjour,

C'est avec un grand plaisir que je m'adresse à vous, chers bénévoles. L'hiver est encore avec nous mais il perd de sa force et c'est avec beaucoup d'espoir que nous verrons apparaître les premiers signes du printemps.

Une lecture, lors de mes dernières vacances, me faisait penser à chacun de vous : « Le moteur » de l'engagement, c'est d'abord, en son sens premier, la compassion, la capacité de s'émouvoir de la détresse, des souffrances ou de l'injustice qui frappent l'espèce humaine.

Merci de votre engagement! Il est doux de savoir qu'il y a encore des gens qui tirent tant de plaisir à faire des choses pour rendre les autres heureux.

Merci infiniment. Votre présence est si importante dans la vie des personnes et de leurs proches qui vivent des moments difficiles ou de grands moments d'inquiétude. Vos témoignages de gentillesse réchauffent le cœur, apaisent l'âme et rendent le monde meilleur.

France Gendron
Directrice Santé physique 2e ligne

Mot de la présidente

par Lise Allison

Bonjour chers bénévoles,

Le printemps est à nos portes avec son soleil resplendissant et ses beaux rayons; rangeons les bottes et les manteaux. Quel bonheur de voir sortir les bourgeons, les repousses de tulipes, de jonquilles et d'entendre chanter les petits oiseaux. Je vous souhaite un beau printemps!

Lors d'une rencontre du C.A. élargi, nous avons reçu la visite de Mme Hélène Legendre, commissaire aux plaintes. Elle nous a expliqué son rôle au sein de l'hôpital et nous a remis des pamphlets informatifs qui sont à votre disposition au salon des bénévoles; nous vous invitons à en prendre connaissance.

Dans le cadre du 10e anniversaire du CSSSJ-R, nous soulignerons les bons coups de l'Association des bénévoles par des photos, anecdotes et/ou souvenirs. Ne vous gênez surtout pas pour nous rappeler des événements ou nous apporter des photos ***avant*** ***la semaine nationale de l'action bénévole du 6 au 13 avril.***

Lise Allison
Présidente

Nouvelles de l'Association

par Lise Allison

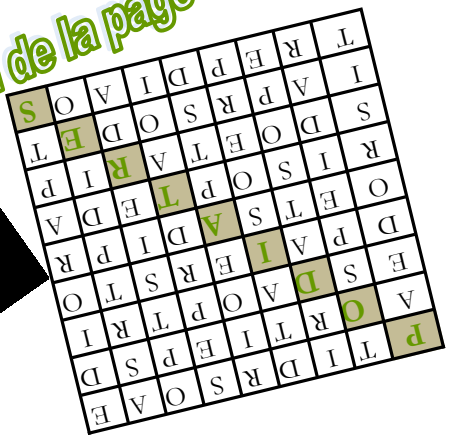
Dates à retenir

Bazar	mercredi 2 avril 2014 de 8 heures à 16 heures
	(Vous pouvez déjà apporter vos articles à donner)
Dîner des bénévoles	vendredi 11 avril 2014 à 11 h 30
Congé (Vendredi Saint)	vendredi 18 avril 2014
Pâques	dimanche 20 avril 2014
Congé (Lundi de Pâques)	lundi 21 avril 2014
Foire des artisans	mercredi 30 avril 2014 de 9 heures à 17 heures jeudi 1er mai 2014 de 8 heures à 16 heures
Fête des mères	dimanche 11 mai 2014
Congé (Fête des patriotes)	lundi 19 mai 2014
Assemblée générale annuelle	mercredi 28 mai 2014 à 13 heures
	(Veuillez prendre note que 4 postes d'administrateurs viennent en élection cette année. Il s'agit des postes de Mesdames Lise Allison, Murielle Brossoit, Cécilia Fontaine et Nicole Legault Lafond)
Fête des pères	dimanche 15 juin 2014
Congé (Saint-Jean-Baptiste)	mardi 24 juin 2014
Congé (Confédération)	lundi 30 juin 2014

Le lapin en chocolat

Le lapin en chocolat vient d'une vieille tradition populaire qui dit qu'à Pâques, **c'est au tour des lapins de couver les oeufs**! Drôle d'idée non? En tout cas l'association lapin, Pâques et chocolat découle de cette très ancienne croyance populaire.

La solution de la page 8



Chronique Santé

par Pauline Duquette

S'il est plus ardu de sortir pour bouger par temps froid, la saison chaude, elle, se prête parfaitement aux activités de plein air.

De plus en plus de personnes pratiquent la marche comme activité sportive; que ce soit la marche au parc ou en sentier dans la forêt, c'est le meilleur moyen de contrer les maux reliés à l'inactivité, car elle entretient la souplesse sans nécessiter d'effort violent.

Mais il faut marcher sur des pieds en santé

Voici un article écrit par Steven Vaillancourt, orthésiste, paru dans le Journal de Montréal, le 25 septembre 2011.

« Les membres inférieurs subissent des chocs deux fois le poids du corps lors de la marche. On estime toutefois à 70 kg/cm² la pression qui s'exerce sur la plante du pied à chaque pas que fait un être humain adulte. Pour la marche, il est important d'être chaussé adéquatement afin de protéger ses pieds et d'éviter les blessures. En effet, il faut protéger ses articulations et son dos des nombreuses ondes de choc subies lors de la marche. Une bonne chaussure de marche devra amortir l'impact du pied sur le sol sans être trop souple, car une trop grande souplesse octroyée aux mouvements du pied se traduit par des contraintes inhabituelles au niveau des articulations hautes comme celles du genou, de la hanche et du dos. Elle devra aussi offrir un bon soutien au niveau de la cheville.

Être bien aligné

L'alignement du pied et du membre inférieur est primordial pour la pratique d'activités sportives comme la marche afin d'en tirer un plaisir sans douleur. Si vous tournez vos chevilles fréquemment, souffrez de l'épine de Lenoir ou de fasciite plantaire, entre autres, vous avez probablement un déséquilibre d'ordre biomécanique à la marche.

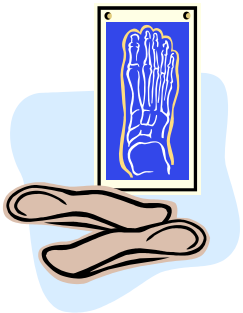
Évaluation biomécanique

L'utilisation d'un système d'analyse biomécanique dynamique à la marche permet de vérifier directement à l'intérieur des chaussures le fonctionnement mécanique de vos pieds. On doit donc vérifier la symétrie de la pression plantaire et des phases de la marche (l'attaque du talon, la phase mi appui et la propulsion).

Orthèses plantaires efficaces

Si vous souffrez d'un problème biomécanique, la solution est la conception d'orthèses plantaires selon vos besoins. À partir des résultats de l'analyse biomécanique, l'orthésiste sera en mesure de fabriquer des orthèses plantaires qui rétabliront la symétrie recherchée du déroulement du pas.

Rendement optimal des orthèses



Pour vérifier le rendement optimal des orthèses, l'orthésiste doit procéder à une analyse biomécanique à la marche dans les chaussures et avec les orthèses. Si nécessaire, il pourra procéder à un ajustement précis des orthèses afin d'obtenir l'efficacité maximale de celles-ci. »

Comme bénévole à l'hôpital, vous marchez peut-être beaucoup ou vous êtes peut-être debout longtemps. Il est donc important pour vous d'avoir des pieds en santé. Si vous éprouvez de la douleur aux pieds, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Il pourra vous diriger au besoin vers un orthésiste qui fabriquera des orthèses adaptées à vos pieds.

Chronique Nutrition Texte remis par Lise Boursier

THÉ VERT ET VIN ROUGE PROTÈGENT LE CERVEAU DU VIEILLISSEMENT

Article d'Anne Caroline Desplanques paru dans le journal de Montréal le samedi 21 décembre 2013

« Vous ne savez pas quoi offrir à grand-maman? Un coffret de thé vert ou une bouteille de vin rouge pourrait bien lui assurer de vieillir mieux et de se souvenir plus longtemps de ce Noël en famille.

Certains ingrédients du thé vert et du vin rouge lutteraient en effet contre les troubles de la mémoire, la démence et le déclin neurologique dus au vieillissement, selon une découverte prometteuse de l'Université McGill. Il s'agit d'un pas de plus dans la quête d'un remède contre la maladie d'Alzheimer, dont souffrent quelque 300 000 Canadiens, selon Statistique Canada.

Stimuler les neurones

Riches en antioxydants, le thé vert et le vin rouge sont notamment considérés comme des aliments anticancer. Mais, jusqu'à présent, la science n'avait pas montré clairement leur action sur le cerveau. C'est ce qu'a fait la professeure Caroline Ménard, qui consacre ses recherches à la plasticité du cerveau depuis 10 ans. Elle a extrait du cerveau de rats des cellules associées à la mémoire et les a mises en contact avec deux types de molécules très présentes dans les deux boissons, l'épigallocatéchine galate (EGCG) et le resvératrol. L'opération a eu un effet frappant : stimulés par ces deux polyphénols, les neurones des rats se sont mis à créer de meilleures connexions entre eux. « C'est ça qui fait les souvenirs! » souligne la P^re^ Ménard avec enthousiasme. En plus, l'EGCG et le resvératrol agissent comme des armures : « Si on donne un stress aux cellules, il la protège de la mort », explique la chercheuse. « Wow! Mes vieux jours sont assurés » s'est réjoui Hugo Americi, le fondateur de la maison de thé Camellia Sinensis. Lui-même consommateur de thé vert depuis 15 ans, il a constaté que cette boisson avait un effet certain sur sa concentration et son éveil intellectuel. « C'est comme si on branchait le cerveau sur un petit *booster* » image-t-il.

Thés inégaux

M. Americi précise toutefois que tous les thés verts ne sont pas égaux. D'un jardin de théiers à l'autre, la concentration en polyphénols est très variable. La maison Camellia Sinensis a elle-même fait analyser une grande quantité de thés. Elle a constaté qu'une fois infusé, le Sencha Mobata, du Japon, par exemple, contient près de 20 fois plus de polyphénols que le très populaire Perle du Dragon (jasmin), de Chine. En plus de la variété et de la qualité de la feuille de thé, M. Americi indique que la façon dont on l'infuse joue grandement sur la concentration en polyphénols de la boisson. Il est donc important de bien respecter la température de l'eau recommandée et la durée d'infusion.

Quant au vin rouge, la P^re^ Ménard met en garde contre la surconsommation qui a des effets dévastateurs sur la santé. Avoir une mémoire solide, mais une cirrhose n'assure bien évidemment pas de bien vieillir. On ne répétera jamais assez : pour bien vieillir, il faut faire de l'exercice et avoir un régime alimentaire équilibré », insiste-t-elle. »

Aliments riches en polyphénols	Thés verts riches en polyphénols
♦ Thé vert	♦ Sencha Mobata (Japon)
♦ Vin rouge	♦ Dong Shan (Chine)
♦ Bleuet	♦ Zhu ye quing (Chine)
♦ Canneberge	♦ Tan Huong (Thaïlande)
♦ Raisin (pelure et pépins)	♦ Anji Bai Cha (Chine)

Source : Camellia Sinensis

Recettes

par Huguette Corbeil

CRÈME DE RUTABAGA (navet jaune) ET CAROTTES À L'ÉRABLE

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes
Portions : 8 à 10

1 litre (4 tasses) de carottes, pelées et tranchées
1 litre (4 tasses) de rutabaga, pelé et coupé en cubes
2 oignons émincés
45 ml (3 c. à soupe) de beurre
2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet
2 pommes de terre Russet, pelées et coupées en cubes
45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
60 ml (¼ tasse) de crème 35%
Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire revenir les carottes, le rutabaga et les oignons dans le beurre environ 5 minutes sans coloration.

Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le sirop d'érable. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Ajouter la crème. Saler et poivrer. Servir chaud.

NOTE
Cette soupe ne manquera pas de vous rappeler la purée de patate aux carottes et rutabaga de votre enfance!

MÉDAILLONS DE PORC À L'ÉRABLE

Préparation : 15 minutes
Macération : 2 heures
Cuisson : 15 minutes
Portions : 4 à 5

Marinade
60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
60 ml (1/4 tasse) de moutarde à l'ancienne
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre ou vinaigre de vin rouge
2 gousses d'ail, hachées finement
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili

Médaillons de porc
2 filets de porc coupés en tranches de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
15 ml (1 c. à soupe) d'huile
45 ml (3 c. à soupe) de beurre
60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
Sel et poivre
16 pacanes épicées concassées (facultatif)

Marinade
Dans un plat en verre ou un sac à fermeture hermétique, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

Médaillons de porc
Ajouter la viande et bien l'enrober. Couvrir ou refermer le sac. Réfrigérer environ 2 heures ou plus.

Égoutter le porc et réserver la marinade. Dans une grande poêle antiadhésive, dorer les médaillons dans l'huile et 15 ml (1 c. à soupe) de beurre jusqu'à ce qu'ils soient rosés, environ 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Déglacer la poêle avec le vin et la marinade. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié. Retirer du feu et incorporer le reste du beurre en fouettant. Rectifier l'assaisonnement. Servir les médaillons et parsemer de pacanes épicées.

Joyeuses Pâques

Chronique Trucs & astuces mode

par Francine Legris

Que porterons-nous ce printemps?

Les motifs « petits pois » seront partout.

La couleur orchidée aura la vedette.

Les accessoires sont très présents.

Les blouses reprennent du service. Courtes, longues, avec ou sans manches, elles sont pleines de féminité.

Le rouge se décline sous toutes les teintes.

Le bleu cobalt, électrique à souhait.

Une mode colorée, vivante

Petits conseils pour femmes rondes

Les courbes c'est joli, si on évite les vêtements larges et uniformes.

Des vêtements cintrés oui mais, cintrés ne veut pas dire moulants.

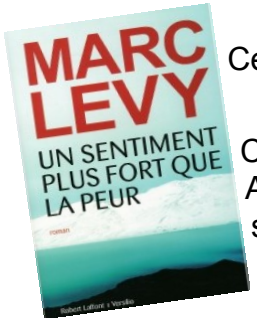
Les robes portefeuilles qu'on peut ajuster ainsi que le chemisier cache-cœur.

Si on opte pour la veste, on choisit une tunique longue qui camouffle la fesse.

Bon magasinage printanier

Chronique Livres

par Francine Legris



Ce roman vous transportera dans une énigme de suspense haletant…

Ce sont des personnages qui vous collent à la peau. Suzie Baker est fascinante. Andrew Stilman est un grand reporter. Une enquête devenue indispensable à la survie de la jeune femme. Une lecture pleine de rebondissements.

Une femme âgée décide d'écrire à sa petite-fille sous forme de journal intime.

Elle veut par cette lettre d'amour renouer une relation difficile, elle a 80 ans, son temps est compté. C'est sa propre histoire de vie qu'elle est amenée à revisiter. C'est un voyage à la recherche de soi en écoutant avant tout la voix du cœur. Une belle histoire vécue.

Bonne lecture

Chronique Astrologie

par Francine Legris

Le bélier : signe de feu

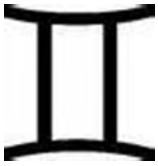
Les personnes nées sous ce signe sont débordantes d'énergie (Sky is the limit). Il faut se lever tôt pour les suivre. Elles sont déterminées et atteignent leur but. Elles ne se laissent pas influencer facilement. Mieux vaut ne pas répéter 2 fois.

Le taureau : signe de terre

Lentement, mais surement. C'est une personne de confiance. Confiez-lui une tâche titanesque, elle sera accomplie avec compétence. On ne dit pas à un taureau comment faire, il a toujours les arguments pour avoir raison.

Le gémeau : signe d'air

Signe double; Jean qui rit, Jean qui pleure. Un verbomoteur. Une personne aux talents artistiques multiples. On ne met pas en cage un gémeau, il a besoin d'espace. On ne s'ennuie pas en sa compagnie. L'homme propose et Dieu dispose.



Divertissement

par Pauline Duquette

	T	I			S	O		E
		R	T	I				D
				O	P	T	R	
		T	S	A			P	R
R						E		A
S		O			A	R		P
I		P		S				
	R			D	I		O	

PARODISTE

Ils s'occupent bien des pieds.

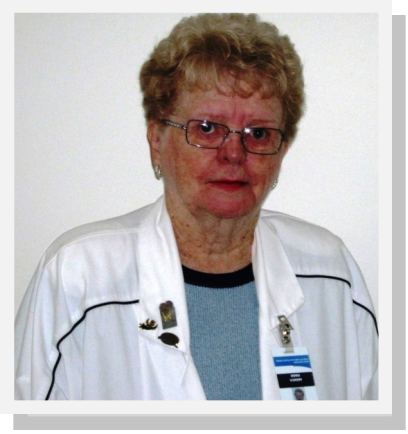
Réponse :

_ _ _ _ _ _ _ _ _

La solution à la page 3

Rencontre avec ....

par Pauline Duquette



Madame Gwenda French est une dame de nationalités irlandaise et écossaise qui a fait des études en anglais et en français. Elle a été mariée pendant 54 ans et a perdu son mari il y a 2 ans. Elle a deux filles et quatre petits-enfants.

Madame French a travaillé pendant 30 ans comme réceptionniste chez Corby's. Actuellement, elle est directrice du comité social et des projets spéciaux pour le Club 55+ à Châteauguay.

Elle avait fait du bénévolat quand elle demeurait à Montréal. Alors, après son déménagement à Châteauguay, elle a fait une demande à l'hôpital Anna-Laberge où on l'a accueillie à bras ouverts. Elle est bénévole au HAL depuis maintenant 14 ans. Au début, elle rendait visite aux patients dans les chambres. Depuis l'année 2000, elle travaille dans plusieurs secteurs : préadmission, accueil, ophtalmologie, cliniques externes et endocrinologie.

En préadmission, son travail consiste à renseigner les patients sur la chirurgie à subir, leur faire visionner une cassette vidéo et les accompagner à des tests préopératoires. Elle leur explique ensuite le protocole à respecter et le suivi à la maison.

Madame French est une femme qui aime le public et les défis. Elle aime également s'investir pour autrui. Elle dit s'être adaptée rapidement et s'être fait beaucoup d'amis. Quand on lui demande ce que lui apporte le bénévolat, elle répond : « La satisfaction d'aider les patients. C'est très gratifiant **».**

MERCI MADAME FRENCH POUR CES NOMBREUSES HEURES DE BÉNÉVOLAT!

Communications diverses

Madame Claudette Thibert, bénévole, se joint à l'équipe « Décoration » au sein de l'Association des bénévoles.

Nos sincères sympathies sont adressées aux membres de la famille de M^{me} Lise Boursier, bénévole au comité du journal, suite au décès de sa mère le 1er janvier dernier.

Réflexion sur le bénévolat

par Henry Rodriguez

LEÇONS DE VIE

Faire du bénévolat n'a pas à être limité à une époque de votre vie. Certains y voient même un engagement à poursuivre durant toute leur vie. Ce que vous retirez de votre engagement sera appelé à changer au fil du temps. Il y aura toujours de nouvelles compétences à acquérir, de nouvelles expériences à vivre avec le sentiment d'avoir accompli quelque chose. Souvent, le travail bénévole exige des efforts, mais il est rarement dénué d'intérêt. Il peut y avoir des époques où vos occupations ne vous permettront pas de vous adonner à des activités bénévoles. L'important, c'est que vous sachiez que l'occasion sera toujours là, lorsque vous aurez le désir d'enrichir votre vie. Soyez heureux à l'idée de pouvoir toujours donner de vous-même.

Mais l'expérience du bénévolat, c'est bien plus que cela. En devenant bénévole, vous vous réalisez aussi sur le plan personnel. Vous découvrez des choses sur vous-même, vous vous faites de nouveaux amis et amies, vous tentez de nouvelles expériences et vous éprouvez la satisfaction qui découle du fait d'aider les autres et d'appartenir à un milieu. Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir.

Le bénévolat, ça marche!

Vous donnez un peu...

et recevez beaucoup.

JE SUIS BÉNÉVOLE

Courir, courir, manquer de temps,
Cela m'arrive régulièrement.
Toujours plus vite, manger sur le pouce,
Pas d'importance, j'arrive à la rescousse.
Je vous entends dire : « mais, il est fou! »
Non! Non! Je suis seulement bénévole.

On peut penser qu'à tant en faire
Je manque de temps pour mes affaires;
À la maison, on serre les coudes.
Entre nous, la chaîne se soude;
Ensemble, nous nous donnons la main
Pour construire de meilleurs lendemains.

J'ai pour salaire, l'air du temps,
De même que des sourires charmants.
Je rencontre des gens intéressants,
J'ai mille contacts enrichissants.
Cela vaut plus que de l'argent,
Mais on dit que je travaille bénévolement.

Courir, courir, c'est toujours vrai,
Mais tant de gens courent sans d'autres attraits
Qu'un gros salaire, un poste plus haut,
Ce qui ne leur fait voir que des zéros.
Ma vie comblée, pleine d'autres richesses,
Vaut bien que je fasse quelques prouesses.

Je me sens grandi, épanoui.
Je suis bénévole et j'en suis ravi.

Auteur inconnu bénévole

Pensées par Francine Souligny

LE MODE D'EMPLOI DU BIEN-ÊTRE

L'estime de soi est la base du bien-être. C'est un facteur très puissant contre les difficultés de la vie. Qu'est-ce que l'estime de soi? On peut dire qu'elle se rapporte à l'opinion qu'une personne se fait de sa propre valeur. Avoir une bonne opinion de soi, c'est avoir confiance en ses forces et ses faiblesses. Avoir la capacité d'identifier ses besoins et savoir y répondre, c'est également avoir la capacité de prendre ses responsabilités, de s'affirmer, d'avoir des objectifs et de prendre les moyens adéquats pour les atteindre. En effet, avoir conscience de nos valeurs influe de manière significative sur nos rapports avec les autres, sur la confiance en notre capacité à résister aux pressions négatives.

Élisabeth Kübler-Ross

Aux premiers bourgeons…

Printemps

Des fleurs qui s'ouvrent à la vie
Un arbre qui de vert s'habille
Le froid d'un hiver qui s'enfuit
Et de gais oiseaux qui babillent

Le ciel se met de la partie
Connaissant les règles du jeu
Il se défait d'un manteau gris
Pour se couvrir d'un châle bleu

Le soleil à son tour s'avance
Pour saluer dame verdure
Qui n'attendait que cette chance
Pour le séduire de sa parure

Voilà que le ruisseau fredonne
L'aubade de ses eaux endormies
À l'ouïe de l'homme, il s'abandonne
Lançant de la victoire, le cri

L'humain, devant tant de prouesses
Contemple, absorbe et applaudit
Avec respect, rempli d'ivresse
Son œil s'incline et remercie

N'a t-il pas rêvé près du feu
Alors que tout était froidure
D'être présent, le cœur heureux
À l'accouchement de la nature?

Denis Monette / Au fil des sentiments

Anniversaires

par Nicole Legault Lafond

BONNE FÊTE

MARS

02 Réjeanne Brouillette
07 Michel Morin
12 Carols Borges
12 Huguette Corbeil
18 Marie Girard-Renaud
24 Nicole Borges
31 Yves Vaillancourt

AVRIL

04 Gilles Blais
06 Pierrette Boudrias
06 Nicole Legault Lafond
20 Pierre Nadeau

Joyeuses Pâques
le 20 avril

MAI

02 Michel Hamel
07 Simon Surprenant
08 Gisèle Fradette
08 Monique Godin
11 Rolland Reid
12 Jac Hurteau
19 Francine Souligny
21 Gisèle Châtelois
26 Nicole Hurteau

Bonne fête des mères
le 11 mai

JUIN

16 Pauline Duquette
16 Yvette Laberge
18 Rita Mainville
20 Rita Gervais
22 Daniel Beaubien
23 Jean Chiasson
25 Francine Bourgeois
27 Claudette Dubuc
30 Michel Turgeon

Bonne fête des pères
le 15 juin

Date de tombée pour la prochaine parution : 23 mai 2014

Date de sortie de la prochaine édition : 20 juin 2014